

# Pingisspelare vill ha mer positiva tränare

Tränarens beteenden påverkar idrottarens motivation. I samarbete med Svenska Bordtennisförbundet har idrottsforskare undersökt hur svenska pingisspelare upplever sina tränare. Svaren indikerar att spelarna trivs, men många upplever tränarna som auktoritära och att de sällan ger positiv feedback.



Istvan Moldovan  
Fil. mag. psykologi  
Sektionen för hälsa och samhälle  
Högskolan i Halmstad

UNDER SENARE ÅR har det pågått en kontinuerlig debatt om idrottens ledarskap. Svenska Bordtennisförbundet (SBTF) vill genom sina utbildningar uppmuntra tränare att utgå från spelarnas kunskap och förståelse för att spelarnas lärande och utveckling ska bli så gynnsam som möjligt.

Det finns mycket stöd i forskningen för ett så kallat spelarcentrerat synsätt, det vill säga att relationen mellan tränare och spelare bör präglas av optimism, ömsesidigt förtroende och öppenhet till en positiv förändring. Centrum för idrottsforsknings rapport *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta* visar att allt fler föreningar upplever svårigheter med att få ungdomar att stanna kvar i idrotten (1). Rapporten hävdar att när ungdomar upplever att idrottsdeltagandet är begripligt, hanterbart och meningsfullt så har det betydelse för om de finner sig till rätta och fortsätter att idrotta. Det finns skäl att anta att huruvida ungdomar upplever pingisen som meningsfull hänger ihop med de värderingar och förväntningar som tränare kommunicerar ut till de aktiva i föreningen.

Forskning har visat att de sätt som idrottare upplever och tolkar tränarens ledarbeteenden har en betydande påverkan på idrottarnas motivation, upplevda förmåga, tillfredsställelse och självkänsla. Under våren 2013 har jag som psykologisk rådgivare, i samarbete med SBTF och Högskolan i Halmstad, genomfört en pilotstudie med syftet att undersöka spelarnas uppfattning av tränarbeteenden

och hur detta relaterar till deras motivation. Syftet med studien var att identifiera tränarnas förhållningsätt i praktiken och skapa en förståelse för hur det påverkar spelarnas välmående och utveckling.

Petra Sörling, ordförande i SBTF, vill att studiens resultat ska användas till att främja en djupare förståelse för tränares sätt att leda och kommunicera, genom exempelvis effektivare ledarutbildningar och öppna diskussioner. Vidare, hävdar hon att bordtenniskulturen bör använda sig mer av vetenskapen istället för att gå enbart efter ”känslan”.

## Självständighet motiverar

En sammanfattning av forskningen visar att demokratiska ledarbeteenden, mycket positiv feedback, teknisk instruktion och socialt stöd främjar idrottarens tillfredsställelse, välbefinnande och prestation (2). Auktoritära ledarbeteenden däremot tenderar att ha en motsatt inverkan på spelarnas motivation: de främjar ångest, undvikande beteenden och en rädsla för att misslyckas.

Tränare som främjar spelarnas självbestämmande är de som erkänner spelarnas tankar och känslor, uppmuntar till egna val samt minimerar användningen av press och kontroll. I motsättning, en tränare som är kontrollerande är den som pressar spelare att tänka, känna och bete sig på ett sätt som överensstämmer med tränarens auktoritära attityder. Det finns en allmän uppfattning om att ledare som uppvisar auktoritära ledarstilar är



Foto: Nils Jakobsson, Bildbyrån

mer effektiva. Forskning visar däremot tydligt att när ledare skapar förutsättningar som syftar till att uppfylla spelarnas behov av självbestämmande och tillhörighet, resulterar det i högre tillfredsställelse, kreativitet och självmotivation.

Andra undersökningar visar att människor med hög inre motivation gör egna val och anstränger sig hårdare när yttre belöningar inte är tillgängliga. De upplever också mindre prestationsångest och uppvisar effektivare färdighetsinlärning jämfört med individer som uppvisar yttre motivationsinriktning. Studier som har undersökt samband mellan tränares vanor att ge feedback och idrottarnas motivation visade att positiv feedback hade en gynnsam effekt på idrottarens upplevda förmåga, självförtroende och inre motivation. Negativ feedback hade en motsatt inverkan.

### Auktoritärt beteende vanligt

Totalt 177 spelare har besvarat den enkät som vi skickade till cirka 550 föreningar över hela landet. Resultaten visar att spelarna uppvisar en relativt hög inre motivation, mindre yttre motivation och i minst grad, amotivation. Detta mönster var likartat i alla grupper. Det indikerar att en stor majoritet av deltagarna i olika åldrar och nivåer upplever pingisen som rolig och stimulerande. Det fanns tecken på yttre motivation, till exempel att spelarna tränar av fri vilja men som inte alltid

är lustbetonad och i mindre grad att de tränar därför att de känner att de måste. I lägst grad består den yttre motivationen av att de tränar för att uppnå belöningar eller status.

När det gäller spelarnas upplevelser av hur ledarna betar sig rangordnade spelarna *auktoriärt beteende* högst, följt av *socialt stöd* och *teknisk instruktion*. *Demokratiskt beteende* och *positiv feedback* rangordnades som de tränarbeteenden som används minst. Denna rangordning var tydlig hos de flesta åldersklasser (kadetter, juniorer och seniorer) och nivå (elit till lägre klasser). Intressant nog var det de spelare som inte visste vilken nivå de tillhörde som var de som upplevde sina tränare som minst instruerande.

De korrelationstester som gjordes i studien visar positiva samband mellan socialt stöd, positiv feedback samt instruktion och demokratiskt beteende, det vill säga ju mer positiv feedback, instruktion och socialt stöd tränaren använde desto mer upplevde spelarna tränaren som demokratisk. Dessa samband var starkast och identisk i alla åldersgrupper. Det fanns även negativa samband mellan tränarens instruerande beteenden och inre motivation, det vill säga ju mer spelarna upplevde tränaren som instruerande desto lägre upplevd inlärning och stimulans kände spelarna. Detta mönster var tydligast hos yngre spelare. Vidare, yngre spelare upplevde att ju mer positiv feed-

## MODELLER FÖR TRÄNARBETEENDEN

**Den multidimensionella modellen (MML)** undersöker tränarbeteenden utifrån tre synsätt: beteenden som idrottare föredrar, förväntade beteenden och faktiska beteenden. Enligt modellen och presterar idrottaren som bäst när tränaren betar sig på det sätt som idrottaren föredrar.

**Leadership Scale of Sport (LSS)** mäter ledarbeteenden utifrån fem dimensioner: auktoritärt (tar beslut utan hänsyn till spelarnas åsikter), demokratiskt (fattar beslut i samspel med spelarna), teknisk instruktion (i syfte att förbättra färdigheter), socialt stöd (med hänsyn till välbefinnandet) och positiv feedback (bejakar goda prestationer).

## FAKTA MOTIVATION

**Inre motivation** är den naturliga drivkraften som spelaren använder för att hitta glädje, utmaningar och tillfredsställelse. Den stärks som bäst när spelaren upplever hög kompetens, självbestämmande och egen kontroll över situationen.

**Amotivation** präglas av att spelaren inte vet varför den spelar. Amotivation hänger ofta ihop med lågt självbestämmande.

**Yttre motivation** kännetecknas av att man spelar för att uppnå belöningar (pengar, beröm) eller för att undvika bestraffningar (utskällning, bänkning).

Källa: Teorin om självbestämmande (5).

## Referenser

1. Centrum för idrottsforskning. Spela vidare. 2013.
2. Horn, T. Coaching effectiveness in the sport domain. I T. Horn. (Red). Advances in sport psychology. 2008. s. 239-268.
3. Chelladurai, P. Leadership in Sports. I G. Tenenbaum (Red). Handbook of sport psychology. 2007. s. 113-135.
4. Chelladurai, P. mfl. Journal of Sport Psychology. 1980. 2:34-54.
5. Deci, E. L. mfl. (Red). Handbook of self-determination research. 2002.

## Kontakt

istvan@performanceconsulting.nu  
urban.johnson@hh.se

back de fick från tränarna desto lägre yttre motivation hade de.

Av hänsyn till populationens begränsade storlek ska resultaten tolkas försiktigt. Ett större urval krävs för att kunna dra mer tillförlitliga samband och slutsatser som är representativa för en större population.

## Spelarna förväntas lyssna

Det är förstås glädjande att spelarna uppvisar en positiv motivationsinriktning. Men intressant och tankeväckande är att spelarna upplevde sina tränare som auktoritära, och framför allt, att tränarna i så liten grad använder sig av positiv feedback. Tidigare forskningsrön har visat att individuella idrottare föredrar en demokratisk ledarstil och att positiv feedback är de mest motiverande ledarbetenden. Ett ytterligare glädjande besked var att spelarna tycker att ledarna ger en hög grad av socialt stöd. Det indikerar att tränare bidrar till positiv atmosfär och goda relationer med spelarna.

Man kan tryggt hävda att tränarnas alltid vill spelarnas bästa. Det ständigt pågående samspelet mellan tränarbeteenden och spelarnas reaktioner är ett komplext fenomen som präglas av en existerande tränarkultur med skilda förväntningar på spelare och tränare, föreningens grundvärden, prioriteringar och tränarnas egenskaper. Att spelarna upplever tränarna som auktoritära hänger förmodligen ihop med att spelaren förväntas lyssna på tränaren – att helst inte ifrågasätta varken övningarnas syfte eller tränarens pedagogiska förhållningssätt. Det kan också vara så att spelarna känner att deras åsikter inte tas till vara i tillräckligt hög grad för att de ska kunna påverka träningarnas form och innehåll.

Ju mer spelarna upplevde tränaren som instruerande, desto mindre kände de att det ledde till lärande och stimulans. Detta hänger troligtvis ihop med grundbehovet att lösa en uppgift självständigt istället för att någon levererar facit till oss. Barn lär förmodligen bäst och växer som mest när de löser uppgifter på egen hand, som i sin tur leder till en förhöjd tro på att de kan lösa utmanande uppgifter i framtiden.

Att positiv feedback är en så lite använd metod bland tränare är förvånande. Det finns skäl att anta att bordtennistränare

uppvisar ett konstruktivt men ofta problemorienterat förhållningssätt. Det är ett vanligt förekommande fenomen i pingishallar att tränare först försöker hitta vad spelaren gör för fel för att sedan leverera svar på hur problemet bör lösas. Ett sådant tillnärmningssätt kan få spelaren att känna sig utvärderad, eftersom tränaren demonstrerar överlägsenhet. Det gäller framför allt om spelaren inte känner sig förstådd och inte får höra vad han eller hon gör bra. Ett mer positivt sätt kan vara att först lyfta fram det spelaren har förbättrat och sedan fråga hur den upplever situationen och vad spelaren har för strategier och lösningar, följt av en dialog om hur detta kan lösas, som avslutas med ett positivt uttalande. Detta kan ha särskild inverkan på spelarens lärande, motivation och upplevda förmåga på både kort och lång sikt.

## Höga krav på tränaren

Det finns skäl att hävda att tränarna ofta känner sig begränsade på träningarna, vilket också påverkar hur spelarna upplever bordtennisen. Tränarna är få i förhållande till spelarna och är troligtvis tvungna att vara auktoritära för att kunna hålla ordning och reda. Även om tränarna är ambitiösa och kunniga så har de inte resurser för att ge spelarna tillräcklig uppmärksamhet och inspirerande vägledning. Samtidigt kan det också vara så att tränare inte tillräckligt ofta reflekterar över det egna pedagogiska förhållningssättet. Det kan vara bra att ifrågasätta det egna sättet att tänka, leda och kommunicera, att be andra utvärdera ledarskapet och lyssna mer på spelarna och deras behov.

Det kan troligtvis vara så att bordtenniskulturen fortfarande premierar den tekniska kunskapen mycket mer än ledares pedagogiska och psykologiska förmåga. Det senare ställer höga krav på att förstå individen bättre för att kunna förmedla kunskap på ett sätt som stärker individens självkänsla, inlärning och utveckling. Kanske kan man säga att studiens resultat försiktigt pekar åt att det pedagogiska förhållningssätt som Svenska Bordtennisförbundet strävar efter ligger längre ifrån verkligheten än vad förbundet har tänkt sig. En större undersökning kommer förmodligen ge oss en klarare bild. Den startar förhoppningsvis innan sommaren år 2014.